

R2.12.1 発 行:郡上市

編 集:関保健所管内行

政栄養士研究会

今月のテーマは

自競。れんこん

70

です!



私たちの体は1日のリズム(体内時計)を持っており、昼間は活動し、夜間は休息するように調整されています。しかし、生活の乱れが長期にわたって続くと、その機能が弱まり、「夜になっても眠れない」「食欲がない」などの不調が現れることがあります。生活習慣を見直し、体内の生活リズムを整えましょう。

◆朝・昼・夕食のバランス◆

望ましいの比率は、

朝食: 昼食: 夕食=3:3:4

一般的には夕食が3食のなかでもっとも品数も量も多くなる傾向があります。しかしながら、夜は昼より体に脂肪をため込む力が高くなります。夜遅い時間にたくさん食べると、消化に時間がかかり、翌朝の疲労につながります。また、胃もたれの状態は朝食を抜く原因にもなります。

<日本人によくあるパターン>







体内時計を整えるため、 夕食は控えめに、朝食をしっかりと食べましょう。

+生活リズムを整える1日の過ごし方+

①毎朝決まった時間に起きる

体内時計のズレをリセットできるのは朝だけ 朝の光を浴びよう

②起床後1時間以内に朝食を

エネルギーを補給し、体を目覚めさせる

③ 112時頃昼食をとる(朝食後5~6時間後)

午後からのエネルギーを補給

①夕食は18~19時にとる(昼食後5~6時間後)

夕食が遅くなりそうなときは、おにぎりやパン等で 軽くエネルギー補給しておこう

~ 食事は眠る2~3時間前までに

睡眠中は消化が止まり、朝までに胃の中の消化が 終わらず、朝起きた時の食欲がなくなる

③就床時間は、バラツキがあってもOK

体内時計の調節のためには、寝る時間よりが

起きる時間が重要



大晦日

細く長く寿命が延びるように願う年越しそばを食べて、正月の年神様を迎え、一年の無病息災を願います。

そばに含まれる「ルチン」は、毛細血管の壁を強くする作用があると言われています。

郡上市食育キャラクター『たーんと

【問い合わせ先】

〒501-4607

郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課 TELO575-88-4511 faxO575-88-4742





◎主菜:白菜と豚肉の蒸し煮(4人分)

118kcal

13.6g

2.0g

1.4g

37mg

菜 300g えのきたけ 1袋 (100g) 豚ロース薄切り肉 12枚 (240g) 食 塩 小さじ1/3 こしょう 少々 顆粒和風だし 小さじ1 大さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー

たんぱく質

カルシウム

食物繊維総量

食塩相当量

カルシウム

食物繊維総量

食塩相当量

① 白菜はざく切りにする。 えのきたけは半分に切り、ほぐす。 豚肉の表面に塩・こしょうを

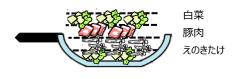


③ 顆粒和風だしをふり、蓋をして、 野菜が柔らかくなるまで蒸し煮 する。



蒸してたっぷり食べよう

② フライパンに、白菜、えのきたけ 豚肉の順に重ねる。一番上は白菜 で覆う。



④ ポン酢をつけていただく。



おく。



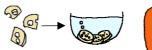
れんこんのシャキシャキ感を!

② ①と枝豆はゆで、水けをきって

◎副菜:れんこんとにんじんの枝豆サラダ(4人分)

れんこん 240g にんじん 1/4本 (50g) 枝豆(さやからはずす) 20g A「マヨネーズ 大さじ3 すりごま 大さじ1

① れんこんは皮を剥き、半月か いちょうに切り、酢水にさらす。 にんじんは干切りにする。



③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、



゚ふ野菜ファーストのインスタグラム

理を作って、写真を



(ひとり当たり) エネルギー 129kcal ②を和える。 たんぱく質 2.4g

◎副菜:白菜とベーコンの洋風味噌汁(4人分)

47mg

2.2g

0.3g

ハーフベーコン 1パック (50g) 長 ね ぎ 100g 白 菜 200g 100g 里芋(皮むき) 2カップ だ 汁 1カップ 牛 みそ (お好み) 大さじ1

① 白菜はざく切り 長ネギは斜め薄切り 里芋は皮を剥き、輪切り ベーコンは2cm幅に切る。



牛乳を加えてスープ風に

② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。



(ひとり当たり)

エネルギー 96kcal たんぱく質 3.7g カルシウム 97mg 食物繊維総量 2.1g 食塩相当量 1.0g



③ 野菜が煮えたら、牛乳を加え みそを溶かす。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります!野菜の総量は227g!

